



コープ

# みんなの診療所 だより



発行  
コープみんなの診療所運営委員会  
〒703-8228  
岡山市中区乙多見101-4  
☎ 086-278-8522

## 禁煙はじめませんか？ 5月31日は世界禁煙デー



世界禁煙デーとは、WHO(世界保健機関 World Health Organization)が制定した「禁煙」を促進するための記念日です。毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定めています。

喫煙は、がんや心臓病、脳卒中などの死亡率が高いことや、呼吸困難や運動時の息切れなどの症状が特徴的な肺気腫や喘息を引き起こす恐れがあります。また、他人のたばこの煙を吸わされる「受動喫煙」も、肺がんや虚血性心疾患等の悪影響を及ぼします。

「禁煙はつらく苦しいもの」など不安や心配から禁煙を諦めてしまい、「ニコチン依存症」という病気にかかってしまいます。

しかし、たばこをやめれば、健康になり、味覚や嗅覚も良くなるので、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

みんなの診療所でも禁煙治療を行っています。

12週間に5回の受診していただき、禁煙の状況や体調の確認を行っています。

ご希望の方は、窓口またはお電話にてお気軽にお問い合わせください。

厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/>



## 高血圧・糖尿病・脂質異常で 通院中の皆様へお知らせ



今年は、2年に1度行われる「診療報酬改定」の年です。今回、「生活習慣病に対する質の高い疾病管理を推進する観点」から生活習慣病管理料に関する改定がこなわれます。

高血圧症・糖尿病・脂質異常症のいずれかを主病名とする患者様は、「生活習慣病管理料」へと移行となります。6月以降は、「生活習慣病療養計画書」を作成しお渡しするようになります。今まで以上に療養の内容を患者様と医師や医療従事者と確認しながらすすめていきます。そのため5月から、職員がお話を伺うこともありますのでご協力お願いいたします。また、「療養計画書」の初回には署名をお願いすることになりますのでご理解・ご協力お願いいたします。

## 忘れずに年に1度のがん検診 健康診断ご案内



6月から2024年度自治体健診が始まります。健康づくりのために健診を受けましょう。診療所での超音波検査・胃レントゲン検査を受けられる方は、毎週月曜日・金曜日となりますので、ご注意ください。健診の詳細い内容や気になることなど、お気軽にお問い合わせください。お待ちしております。

## 5月診療予定表

内科	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時~12時	中桐 門田	中桐	今井	浪尾博	中桐 門田	中桐 11日 25日
午後診 13時半~15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時~19時	*	*	中桐	*	*	*

○午前診療 9時~12時 受付時間 8時半~11時半

○午後診療 13時半~15時 受付時間 13時半~14時半

○夜間診療 17時~19時 受付時間 16時半~18時半

○休診:日曜日・祝日、第1・3・5土曜日

※土曜日は第2・第4のみ(祝日のある月は変動します)

## ★★サークル活動のご案内★★



手芸・卓球・フラダンス・新舞踊は

現在お休み中です。

# コープみんなの診療所

<http://www.okayama-health.coop/minna/index.html>



県道250号線を姫路方面に向かい、左手に洋服の青山とネッツ岡山、右手にブックオフがある乙多見交差点を左折。突き当たりを左に折れてダイレックスの奥、左手に看板が見えます。

# 虹いろ薬局 コーナー

# 機能性表示食品とは？

機能性表示食品とは、「おなかの調子を整えます」「脂肪の吸収をおだやかにします」など、特定の保健の目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)という食品の機能性を表示することができる食品です。疾病に罹患していない方(未成年者、妊産婦(妊娠を計画している方を含む)及び授乳婦を除く)を対象にしています。

事業者が自らの責任で、商品パッケージの表示内容や、安全性及び機能性の根拠に関する情報、健康被害の情報収集体制など、必要な情報を販売前に消費者庁へ届出るもので、特定保健用食品(トクホ)とは違い、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

紅麹原料を含む機能性表示食品を摂取した人から腎障害を含む健康被害が相次いで報告され、大きなニュースになっています。消費者庁は機能性表示食品制度の見直しに向け、専門家による検討会の設置を決めており、制度改善の方向性をまとめる方針だそうです。

健康食品は薬とは異なり、副作用がないと思われがちですが、実は様々な健康障害を引き起こすことがあります。一時的な下痢や湿疹など軽症のものが多いですが、中には命に関わるような重症のものもみられます。体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医療機関を受診しましょう。



参考画像: 消費者庁「機能性表示食品って何？」

## 瀬戸支部 お花見をしました

今年は暖かい日が続き桜も早いかと、お花見を3月29日と決めて準備をしてきました。

参加人数は昨年倍の15名参加となり、残念ながら当日に桜は咲いていませんでしたが、花より団子で美味しいお弁当と冷たいビールを囲って楽しくお花見ができました満足した一日となりました。



## みんなで元気に交流しました 中区東エリア運動会開催



4月23日(火)“第2回中区東エリア運動会”が江尻レストパークにて開催され、組合員・職員80人が参加しました。今年は近隣のデイサービス利用者の方も参加されました。

赤・白の2チームに分かれて、みんなが安全に参加できるように各支部が準備した“玉入れ”“O×クイズ”“パン取り競争”など6競技をおこないました。当日は風が少し強かったため、風にあおられて玉入れの傘が揺られ入っていた玉が溢れる“アクシデント”もありましたが、笑顔と歓声があふれました。

屋外の広い会場で、しっかり声をだして体を動かし、支部を超えての交流ができて楽しい1日となりました。



**ガーデニングははじめました**

以前からお花を育てたりしていたのですが、今年から本格的にガーデニングを始めようと思い、立ち寄ったホームセンターで可愛いお花を一目惚れし購入しました。

品種は「ハナカンザシ」と言い、風に揺れるとかさかさと言音が鳴って癒やされます。ガーデニング初心者なので育て方など勉強して、沢山の思い出を育みます。

事務員 K



## みんなのサロンについて

現在、みんなのサロンは、お休み中です。

お問い合わせは  
みんなの診療所  
278-8522まで



## みんなの診療所

### なんでも相談コーナー

毎月第2月曜日に医療ソーシャルワーカーによる『なんでも相談』を行っています。暮らしの中で「困ったこと」「どこに相談したらよいか 分からない」とありませんか？そんなときにぜひご利用ください。

次回は5月13日です。